

平成28年 新春号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 謹賀新年

今年は、今まで以上に利用者様の在宅生活を支えていけるように、はるのうみでのリハビリテーションを充実させていけるように計画しております。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

平成二十八年 元旦

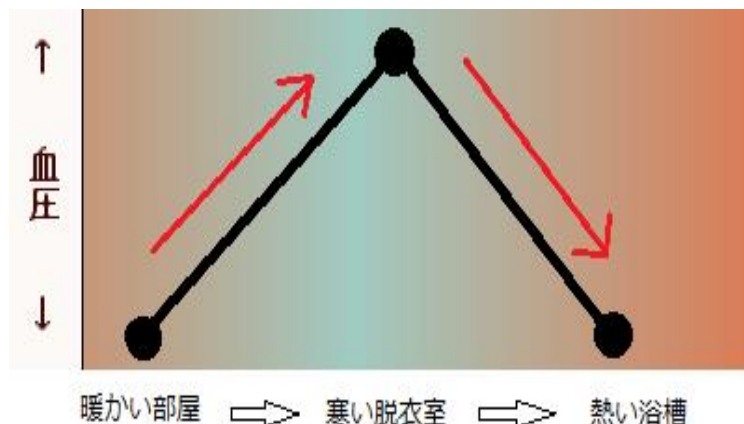
デイケア施設『はるのうみ』

スタッフ一同

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### ヒートショックとは？

皆様、明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願いします。さて、冬に気をつけなければいけないことのひとつにヒートショックといわれる現象があります。冬になればトイレや浴室で急死というニュースをご覧になったことがありませんか？実はこの原因がヒートショックです。例えば、暖かい浴室から寒い脱衣所へ行くと身体が急激に冷やされます。脱衣所から浴室の場合はその逆です。これにより急激な血圧や心拍数の変化が起きます。この血圧や心拍数の急激な上昇・下降をヒートショックといいます。室温が急激に変化したことにより、体が体温を調節しようと、血管が収縮し、血圧や脈拍が上昇します。ヒートショックにより脳卒中や心筋梗塞が引き起こされます。ヒートショックは全ての人に起こるわけではなく、以下のような人に起こりやすいといわれています。高齢者、高血圧、糖尿病、動脈硬化や不整脈がある人、肥満気味の人、熱い風呂に入る人などです。ヒートショックの予防法としては部屋間の温度差をなくすことや、お風呂の温度を少し低く設定する、半身浴をすることなどが簡単に出来る予防法だといえます。 (理学療法士)



### 伝言版



新年明けましておめでとうございます。

旧年中はいろいろとお世話になりました。ありがとうございます。

本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいりたいと思います。まだまだ、寒い季節が続く雪の舞う日もあると思いますが、寒さと乾燥に用心して風邪などおひきにならないようお願い致します。